

充ちゃんは元気いっぱいダンスが上手♪
伍ちゃんは車を見ると大はしゃぎで喜んで
います★末っ子の翔ちゃんが一番上のお姉
ちゃんと2人のお兄ちゃんが寝た後にいた
ずらすのがマイブーム♣みんなお話し好
きな古賀家のアイドルです♥



Hi!
POSE

古賀 充ちゃん (5歳)
あつむ 伍ちゃん (2歳)
かける 翔ちゃん (1歳)

パパ・ママ これからも姉兄弟で仲良くしてね♡
からのメッセージ みんな大好き!



お子さんの
写真大募集

「はいほーず」にお子さん(未就学)の笑顔を投稿してみませんか?
くわしくは、情報政策課広報広聴係(☎0952-75-2280)までご連絡ください!



こちら
からも応募
できます!



小松菜としめじの おかかマヨ

材 料 (4人分)

- ◆小松菜 …………… 1袋
- ◆しめじ …………… 120g
- ◆鰹節 …………… 適量
- ◆マヨネーズ …… 大さじ1と小さじ1
- ◆めんつゆ …… 大さじ1

作 り 方

- ①小松菜を2cm程の長さに切り分け、しめじは小房に分ける
- ②小松菜としめじは茹でて、水気を切る
- ③マヨネーズとめんつゆを混ぜ合わせたパウルに②を加えて和える
- ④お皿に盛って、鰹節をかける



1つ分

エネルギー 41 kcal

塩分 0.4g

野菜量 30g



多久市食生活改善推進協議会より/

これから暑くなってきます。野菜やキノコを食べてビタミンやミネラルをしっかり摂りましょう!今回使った材料以外のものでもアレンジしてみてください。



今月の一冊



『やさしい梅しごと』



多久市立図書館



奈良時代以前に漢方薬として伝来し、おいしいだけではなく優れた効果をもつ梅。梅が旬を迎えるこの時期に、自家製の梅干し・梅シロップ・梅酒など作ってみませんか?

この本では、少量で、おいしく簡単に作れるレシピを紹介し、「おいしくなってね」と心を込めて作るとさらにおいしくできあがるそうです。ぜひ、手作りの楽しみを感じてください。

問 多久市立図書館 ☎0952-75-2233

福光 佳奈子/著 食べもの通信社/出版

